

9.002 Ázijská kuracia panvica

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej			0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ			0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa			1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
zmes ázijská			0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
kukuričný škrob			0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
voda			1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g			87		98		109	
hmotnosť mäsa v g			42		48		54	
hmotnosť šťavy v g			45		50		55	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a nakrájame na rezance. Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme nakrájané mäso, soľ, podlejeme vodou a dusíme do mäkka.

Ázijsku zmes rozmiešame v malom množstve vody, vlejeme do vriacej vody a povaríme. Spojíme s poduseným mäsom, zahustíme kukuričným škrobom a ešte 20 minút povaríme.

Príloha: dusená ryža, opekané zemiaky a zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny							
										A	B ₁	B ₂	C	E			
	kJ	kcal								g	g	g	g	mg	mg	mg	mg
A																	
B	582	140	19,5 ₂	5,5	3,1	2,5	0,3	18,1	2,1	0,00 ₁	0,0	0,1	1,0	6,0			
C	714	171	22,3 ₂	7,6	4,3	3,0	0,4	21,8	2,4	0,00 ₁	0,1	0,1	1,4	6,8			
D	862	207	25,2	9,7	5,5	4,1	0,5	26,0	2,8	0,00	0,1	0,1	1,9	7,7			

			3							2			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--